

20.08.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Verena Maria Kitz,

Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Gönne dich dir selbst!

Eigentlich sind ja gerade Sommerferien, die Straßen in der Stadt sind etwas leerer, und das Leben scheint ein bisschen langsamer zu laufen. Eigentlich. Trotzdem stehen anscheinend viele ziemlich unter Strom, gehupt wird genauso viel wie immer an der Ampel.

Sich mehr Ruhe und Gelassenheit gönnen

Sich ein bisschen mehr Ruhe und Gelassenheit gönnen: Das fällt anscheinend auch in den Ferien schwer. Dabei wäre es so wichtig. Aber daran muss man offenbar immer wieder neu erinnert werden, nicht erst seit heute. Ich bin jetzt wieder über den Ratschlag eines Mannes aus dem Mittelalter gestolpert: von Bernhard von Clairvaux, einem Mönch aus dem 12. Jahrhundert. Die katholische Kirche denkt heute an ihn.

Damals hat noch keiner von „Stress“ geredet, aber es gab ihn

Bernhard war nicht nur ein großer Reformator in seinem Orden, sondern hat auch ziemlich in Politik und Kirche mitgemischt. Und wenn auch damals noch keiner von „Stress“ geredet hat, haben die Leute auch zu der Zeit schon Ähnliches erlebt. Bernhard von Clairvaux hat nämlich genau deswegen dem damaligen Papst, Eugen dem III., geschrieben. Und ihm Folgendes geraten:

Entziehe dich von Zeit zu Zeit deinen Aufgaben

„Ich fürchte, dass du, eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest...Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen

Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. (....) Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selbst? Wer aber mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann er gut sein? Denke also daran: Gönn dir selbst. Ich sage nicht, tu das immer, ich sage nicht, tu das oft, aber ich sage, tu das immer wieder einmal.“

Der Termin mit mir selbst ist eingetragen

Ich finde, besser kann man es kaum sagen. Jetzt fehlt nur noch die Umsetzung. Deswegen hab ich mir den Spruch noch einmal aufgeschrieben: in meinen Kalender. Und auch die Uhrzeit, an der ich verabredet bin: mit mir selber!